



HEALTH PROMOTION and EDUCATION SERVICES  
351 North Mountain View Avenue, Second Floor Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010  
(800) 782-4264 ♦ Fax (909) 387-0102

TRUDY RAYMUNDO  
Director of Public Health

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.  
Health Officer

## PARA INMEDIATA PUBLICACION

7 de Agosto de 2012  
PSA #12-37

CONTACTE: Maxwell Ohikhuare, M.D.  
Médico Oficial  
(909) 387-6219

## El Médico Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino a mandado una Advertencia sobre la Temperatura Extrema (Calor)

**SAN BERNARDINO.** El Oficial de Salud Pública Dr. Maxwell Ohikhuare ha emitido una advertencia sobre la temperatura extrema en el Condado de San Bernardino, debido a los pronósticos de altas temperaturas para el interior y las regiones del desierto. Se insiste a los residentes que tomen precauciones para evitar enfermedades relacionadas con la temperatura alta.

Temperaturas extremadamente altas o calientes pueden afectar su salud. **Los más vulnerables son los ancianos, las personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, los bebés y los niños, las personas sin hogar o los pobres, y las personas con una enfermedad crónica.**

Tome las precauciones necesarias para prevenir los efectos de salud serios, tales como el agotamiento por calor o el golpe de calor:

### Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame 2-1-1 para ver donde están los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web [www.coolingsb.org](http://www.coolingsb.org).
- Una ducha (regadera) fría o un baño, ayuda a rebajar la temperatura del cuerpo.
- No confié en un ventilador como su única meta de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, cuando es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas al menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

### Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.

- mas -

GREGORY C. DEVEREAUX  
Chief Executive Officer

Board of Supervisors  
BRAD MITZELFELT, VICE-CHAIRMAN...First District  
JANICE RUTHERFORD.....Second District  
JOSIE GONZALES, CHAIR.....Fifth District  
NEIL DERRY.....Third District  
GARY C. OVITT.....Fourth District

- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos están tomando suficiente agua.

### **Manténgase Informado**

- Compruebe las noticias locales de las advertencias de calor extremo y consejos de seguridad.
- Visite <http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat> para encontrar información y consejos para prevenir la enfermedad de calor.
- Inscríbese para recibir alertas de tiempo libre para el teléfono o el correo electrónico de sitio web como [www.weather.com/mobile](http://www.weather.com/mobile).
- Mantenga sus amigos, familiares y vecinos al tanto de información meteorológica y la seguridad de calor.

Además el Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública anima a todos los recientes a aprender las señales y las respuestas de primer auxilios para enfermedades relacionadas al calor. Las señales de advertencia y los síntomas varían pero pueden incluir:

### **Agotamiento por calor**

#### *Síntomas*

- Sudor excesivo
- Debilidad
- Piel fría, pálida y húmeda
- Pulso débil
- Desmayo y vómitos

### **Lo que debe hacer**

- Vaya a un lugar más fresco.
- Acuéstese y afloje su ropa.
- Aplique trapos frescos y mojados a la mayoría de su cuerpo.
- Beba agua.
- Si usted ha vomitado y si continúa, busque atención médica inmediatamente.

### **Golpe de calor**

#### *Síntomas*

- Temperatura del cuerpo alta (más de 103°F)
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Posible pérdida del conocimiento

### **Lo que debe hacer**

- Llame al 911 inmediatamente – esto es una emergencia médica.
- Lleve a la persona a un ambiente más fresco.
- Reduzca la temperatura del cuerpo de la persona con trapos frescos o un baño.
- **No** le de líquidos.

Para más información sobre calor extremo, llame al Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública al 1 (800) 782-4264, o la línea telefónica del recurso gratis del condado de San Bernardino de United Way marcando **2-1-1**, o visite la página del Departamento de Salud Pública de California en: <http://bepreparedcalifornia.ca.gov/EPO/BeInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/>.

###